

Tartu Ülikool  
sotsiaalteaduste valdkond  
psühholoogia instituut

Eveliina Ots

PERFEKTSIONISMI SEOS NUTISEADME KASUTAMISEGA 7. KLASSIDE  
NÄITEL  
Uurimistöö

Juhendaja: Kariina Laas, PhD  
Karin Täht, PhD

Läbiv pealkiri: Perfektsionism ja nutiseadme kasutamine

Tartu 2019

**Perfektsionismi seos nutiseadme kasutamisega 7. klasside näitel****Lühikokkuvõte**

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida nutiseadme kasutamise seost perfektsionismiga 7.klasside õpilaste näitel. Valim koosnes 139 lapsest (76 tüdrukut ja 62 poissi), keskmise vanusega 13.33 ( $SD = .501$ ). Perfektsionismi ja nutiseadme kasutuse hindamiseks kasutati kolme enesekohaste väidetega testi: nutitelefonide probleemse kasutamise küsimustiku lühiversiooni E-SAPS18 (*Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale*; Rozgonjuk, Rosenvald, Janno ja Täht, 2016); perfektsionismi mõõtmiseks Eesti oludele kohandatud laste perfektsionismi skaalat (Kalde, 2013) ja uuringu jaoks spetsiaalselt välja töötatud küsimustikku õpilaste digiseadmetes veedetud aja hindamiseks. Muutujate vahel seoste leidmiseks kasutasin korrelatsioonianalüüsi. Uurimistöö tulemusena leidsin, et perfektsionismi osad alaskaalad on statistiliselt oluliselt nõrgalt korreleerunud osade nutiseadme kasutamise aspektidega – kõrgem perfektsionismi tase seostus probleemse nutiseadme kasutusega. Edasised uuringud seose põhjuslikkuse suunast suurema valimi peal on tarvilikud kindlamate järelduste tegemiseks.

*Märksõnad:* Nutitelefon, digiseadmed, perfektsionism

**The Role of Smart Devices Usage in Perfectionism Among 7th Graders in Estonia****Abstract**

The purpose of this research was to study the connection between the use of smart devices and perfectionism among 7th graders in Estonia. The sample consisted of 139 children (76 girls and 62 boys) with an average age of 13.33 (SD = .501). Three self-assessment questionnaires were used for the evaluation: Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale E-SAPS18 (Rozgonjuk, Rosenthal, Janno and Täht, 2016); a perfectionism scale adapted to the circumstances of Estonia for measuring perfectionism (Kalde, 2013) and a specially developed questionnaire for evaluating the time spent on digital devices. I used correlation analyses to find relationships between variables. As a result of the research, some weak correlations of statistical significance were found between some factors of perfectionism and some aspects of smart device usage – higher perfectionism level was correlated with higher score in Smartphone Addiction Proneness Scale. Further research on the causality on bigger sample size is necessary to make fundamental conclusions.

*Keywords:* Smartphone, digital devices, perfectionism

### Sissejuhatus

Tänapäeva maailm on kiires muutumises. Kui aastatuhandeid elasid inimesed pigem ühtmoodi, siis viimase paarisaja aastaga on erinevad teadussaavutused ja linnastumine inimeste elujärge palju muutnud. Küsimus, et kuidas inimene meid ümbritseva kiirelt areneva keskkonnaga kohaneb on huvi pakkunud mitmetele teadlastele. Eriti suuresti võivad keskkonna muutusest olla mõjutatud lapsed ja noored, kelle maailmavaade on veel kujunemisjärgus (Stewart ja Healy, 1989).

Viimasel ajal on eriti kiire olnud just tehnika areng ning selle mõju noortele on küll populaarsust koguv, kuid siiski veel vähe uuritud uurimisteema. Nutitelefon, kui mobiiltelefon, millel on ligipääs internetile ning samuti puutetundlik ekraan, nägi esimest korda päevavalgust, kui ilmus esimene iPhone 2007. aastal ning võeti masside poolt kasutusele kiiremini kui peaaegu ükski teine tehnoloogiline innovatsioon (DeGusta, 2012). Trend on kiiresti kasvanud ning kui aastal 2012 omas nutitelefoni ligi pool Ameerika elanikkonnast, siis aastaks 2016 oli see tõusnud 77%-ni (Smith, 2017). Eriti populaarne on seadme kasutamine just noorema elanikkonna hulgas, kellest 2017. aastaks omas nutitelefoni ligi 92% (Smith, 2017). See omakorda on muutnud paljusi noorte suhtlemisviise. Alates aastast 2010 on noored veetnud rohkem aega sotsiaalmeedias ja digivahendites, samal ajal kui on vähenenud ekraaniväliste- ja sporditegevuste ning vahetu kontaktiga suhtluse osakaal (Twenge, Joiner, Rogers ja Martin, 2017). Samuti on leitud, et noorukid, kes veedavad rohkem aega digiseadmetes on vähem õnnelikud, vähem oma eluga rahul ning neil on madalam enesehinnang (Twenge, Martin ja Campbell, 2018).

Perfektsionism, defineeritud kui väga kõrged standardid koos väga kriitilise hinnanguga proovides neid standardeid saavutada, on kompleksne multidimensionaalne konstrukt (Frost, Marten, Lahart ja Rosenblate, 1990). Perfektsionism jagatakse tihti kaheks: positiivne ja negatiivne (adaptiivne ja mitteadaptiivne). Adaptiivne perfektsionism on kirjeldatud kui normaalset, tervislikku perfektsionismi tüüpi ja seda kirjeldab rahuldustunde saamine, kui saavutatakse midagi väga suurt ja pingutust nõudvat, samas tolereeritakse puudusi ilma enesekriitikata, mis on iseloomulik mitteadaptiivsele perfektsionismile (Stoltz ja Ashby, 2007).

Mitteadaptiivne perfektsionism hõlmab endas enesekriitikat, muret võimalike vigade pärast ja hirmu kaaslaste negatiivse hinnangu ees. On näidatud, et kirjeldatud konstrukt omab positiivseid seoseid erinevate psühhopatoloogiatega (Egan, Wade, Shafran, 2011) ning samuti

madala enesehinnangu ja eriti depressiooniga (Ashby ja Rice, 2002). Perfektsionism areneb peamiselt lapse- ja noorukieas ning uuringute kohaselt mängivad vanemad antud arengus suurimat rolli (Flett jt, 2002).

Perfektsionismi ja nutitelefonide kasutamise seost on praeguseni väga vähe uuritud. Selle teemaline uurimus viidi läbi Hiinas aastal 2016, kus lisaks muule uuriti ka seost perfektsionismi ja probleemse nutitelefonide kasutamise vahel. 1062 osaleja uurimisel leiti, et perfektsionism on ennustav tegur nutitelefonide probleemsele kasutamisele kahe perfektsionismi teguri puhul: siis kui katsealusel on ebalus tegutsemiseks ja kui vanemate poolt on seatud väga kõrged ootused (Long jt, 2016).

Perfektsionismi arengut võiks tõenäoliselt mõjutada palju sotsiaalmeedias nähtud korregeeritud maailm ning noorte pidev võrdlus enda eluga. Samuti viitab seose võimalikule olemasolule see, et mõlemad nii nutiseadme kasutus kui mitteadaptiivne perfektsionism on seotud madalama enesehinnanguga (Twenge, Martin ja Campbell, 2018; Ashby ja Rice, 2002).

Eelnevast lähtuvalt soovin uurida, kuidas on perfektsionismi erinevad tahud seotud nutiseadmete kasutamise erinevate aspektidega. Töö tulemus on oluline, et mõista laste negatiivse perfektsionismi arengut põhjustavaid tegureid ning võimalusel ennetada erinevaid psühhopatoloogiaid põhjustavat perfektsionismi. Samuti soovin kontrollida E-SAPS18 küsimustikule loodud faktorstruktuuri, kuna varasemalt küsimustikule loodud faktorstruktuuri teiste andmete peal kontrollitud ei ole.

Teema uurimiseks kasutab töö autor TÜ inimuuringute eetikakomiteelt loa saanud uuringu “Õpilaste interneti ja nutiseadmete kasutamine ning vaimne tervis“ 7.klasside andmeid. Uuringus on töö autor aidanud koolide külastamisega andmeid koguda ning hiljem neid ka sisestada. Samuti viib tulemuste saamiseks töö autor läbi andmeanalüüsi.

## Meetod

### Valimi kirjeldus ja andmete kogumine

Andmed koguti uuringu “Õpilaste interneti ja nutiseadmete kasutamine ning vaimne tervis” raames. Uuringu sihtrühmaks olid kolmanda ja seitsmenda klassi õpilased erinevatest Eesti piirkondadest. Koolide valikul osutus määravaks kooli juhtkonna vastutulelikkus ning õpilaste valikul lastevanemate luba. Kuna uurigu küsimustikud koostati eesti keeles, siis ei ole valimisse kaasatud vene õppekeelega koolide õpilased. Käesoleva uurimistöö raames uuriti seitsmendale klasside õpilasi, järgnevatest koolidest: Pärnu Ülejõe Põhikool, Rapla Ühisgümnaasium, Rapla Vesiroosi Gümnaasium, Märjamaa Gümnaasium, Raplamaa Valtu Põhikool, Otepää Gümnaasium, Ülenurme Gümnaasium ja Tartu Kesklinna Kool. Esialgse valimi moodustasid 139 vastanut, kellest 76 olid tüdrukud (54.7%) ja 62 poisid (44.6%). Üks vastanutest jättis soo märkimata. Vanus varieerus 12-14 eluaastani, keskmine vanus oli 13.33 ( $SD = .501$ ). Andmeanalüüsist jätsin välja kuus õpilast (4.3% valimist) küsimustiku ebapiisava täitmise tõttu ning kaks õpilast (valimist 1.4%) seetõttu, et nende vastused erinesid keskmisest kolme standardhälve võrra.

Andmete kogumise protseduur algas kooli juhtkonnalt ja vanematelt nõusoleku saamisega. Sellele järgnes uurimistiimi koolikülastus, mille raames ühe koolitunni ehk 45. minuti jooksul koguti: (1) 3. klasside andmeid enamjaolt õpilaste endi koduklassis, selgitades alguses uuringu olemust ning märkides üles katsekoodi, õpilase nime ja tema sünnikuupäeva ning seejärel jagades laiali küsimustikud paberil (käesolev töö ei kasuta) (2) 7. klasside andmeid arvutiklassis, jagades küsimustikku interneti abil. Uuringu läbiviijad viibisid samuti ruumis ja vastasid jooksvalt tekkinud küsimustele. Õpilased teadsid, et uuringu küsimused on nende mõtete, tunnete, pere, tervise, une, liikumisaktiivsuse, käitumise, suhete, nutiseadmete, interneti ning söömise ja joomise kohta. Küsimustiku täitmise alguses rõhutati, et küsimustele ei ole õigeid ja valesid vastuseid, vaid oluline on õpilase enda arvamus.

### Mõõtevahend

Uuringu “Õpilaste interneti ja nutiseadmete kasutamine ning vaimne tervis” 7. klasside jaoks kasutatud testipakett koosnes 276 väitest. Käesolevas uurimistöös kasutasin andmetötluseks isiksuse teema alla kuuluvat Eesti oludele kohandatud laste perfektsionismi

skaalat (Kalde, 2013). Viimase tulemusi võrdlesin nutitelefoniga probleemse kasutamise küsimustiku lühiversiooni skaala E-SAPS18 (*Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale*; Rozgonjuk, Rosenvald, Janno ja Täht, 2016) tulemustega ja samuti digivahendite teema alla kuulunud küsimustiku tulemustega, kus paluti õpilastel hinnata oma digiseadmetes veedetud ajahulka.

Perfektsionismi hindamiseks kasutatud Eesti oludele kohandatud laste perfektsionismi skaala (Kalde, 2013) on koostatud MPS (*Multidimensional Perfectionism Scale*; Frost, Marten, Lahart, Rosenblate, 1990) edasiarenduse (Stöber, 1998) ja CAPS (*Child and Adolescent Perfectionism Scale*; Flett, Hewitt, Boucher, Davidson, Munro, 1997) edasiarenduse (O'Connor jt., 2009) põhjal. Skaala koosneb 40 enesekohasest väitest ning vastaja saab valida kolme vastusevariandi vahel *olen täiesti nõus*, *see on mõnikord nii või ei ole üldse nõus*. Tulemusi hindasin kuuel alaskaalal: MPS Mure ( $\alpha=.84$ ), MPS Kord ( $\alpha=.72$ ) ja MPS Kriitika ( $\alpha=.72$ ), CAPS Kriitiline ( $\alpha=.73$ ), CAPS Sots ( $\alpha=.73$ ), CAPS Edasi ( $\alpha=.67$ ). Skaalasid on kirjeldatud kui MPS Mure - muretsimine vigade pärast, MPS Kord - korrastatus, MPS Kriitika - vanemate ootused ja kriitika, CAPS Kriitiline - enesele suunatud kriitiline perfektsionism, CAPS Sots - sotsiaalselt ettekirjutatud perfektsionism, CAPS Edasi - enesele suunatud edasiviiv perfektsionism. (Kalde, 2013)

Probleemse nutiseadme kasutamise mõõtmiseks, kasutasin Eesti Nutitelefoniga Probleemse Kasutamise Skaalat -*Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale* (E-SAPS18) (Rozgonjuk, Rosenvald, Janno ja Täht, 2016). Küsimustik koosneb 18 väitest, mis on mõeldud erinevuse leidmiseks tavalise nutiseadme kasutaja ja probleemse kasutamise sümptomaatika vahel. See on lühendatud versioon varasemast E-SAS-33 (*Estonian Smartphone Addiction Scale*; Rozgonjuk, Rosenvald, & Täht, 2016), mis sisaldab 33 väidet, millele saab vastata 6-pallisel Likerti skaalal (1= üldse ei ole nõus ... 6 = olen täiesti nõus), selleks et mõista nutitelefoniga probleeme kasutamise sümptomite ulatust. Suurem tulemus peegeldab rohkem nutitelefoniga probleemsest kasutavast inimest. E-SAPS18 (Cronbach  $\alpha = .87$ ) on selle lühendatud versioon, mis testiti ja valideeriti 767 täiskasvanu peal (naisi 77.8%; vanuses 18-71 eluaastat). Küsimustikul on viis alaskaalat: Tolerantsus, Positiivne ootusärevus, Küberruumi orienteeritud suhted, Ärajäämanähud ja Füüsilised sümptomid.

Õpilaste digivahendites veedetud aja hindamiseks kasutasin antud uuringu jaoks spetsiaalselt välja töötatud küsimustikku (LISA 1), mis koosneb 11 väitest. Iga väide kirjeldab

digiseadmes tehtavat tegevust, näiteks *Teen digivahenditega kooliasju ja suhtlen sotsiaalseadmes (Facebook, Twitter jm)*, millele õpilane vastab 9-pallisel Likerti skaalal kui kaua ta päevas antud tegevust teeb (0= üldse mitte, 1= kuni 5 min ... 8= 7 ja rohkem tundi).

### Andmeanalüüs

Kinnitava faktoranalüüsi E-SAPS18 küsimustikule viisin läbi R Studio programmiga, selleks et kontrollida Rozgonjuk, Rosenvald, Janno ja Täht (2016) loodud mudeli sobivust kogutud andmetel. Andmed sobivad mudeliga hästi juhul, kui RMSEA (*root mean square error of approximation*) on alla .06, CFI (*comparative fit index*) ja TLI (*Tucker-Lewis Index*) on suuremad kui .95 (Brown, 2014).

Andmete analüüsimiseks kasutasin programmi IBM SPSS Statistics v23.0. Enne korrelatsioonianalüüside tegemist liitsin kokku MPS skoorid, CAPS skoorid ja nende erinevate faktorite koguskoorid lähtudes Kalde (2013) avaldatud sellekohasest faktoranalüüsist erinevate vanuste lõikes. Käesoleva andmestiku keskmist vanust arvestades ( $M = 13.33$ ), kasutasin 13-aastaste faktoranalüüsi tulemusi. Ühe väite (*Ma ei ole hoolikas inimene*) vastused pöörasin ümber, kuna kõrgem skoor antud vastusel ei peegelda kõrgemat perfektsionismi taset. Perfektsionismi koguskooridest jätsin välja neli õpilast, kes olid täitmata jätnud suure osa küsimustikust (vähemalt 35%). Ülejäänud üksikud puuduvad vastused täitsin küsimuse keskmise tulemusega.

Sarnaselt perfektsionismi teemaliste küsimustikega, arvutasin E-SAPS18 skoori iga lapse kohta, tema vastava küsimustiku vastused kokku liites. Sarnaselt eelnevaga, kui suurem osa küsimustikule oli vastatud, siis täitsin puuduvad vastused küsimuse keskmise tulemusega. Lähtuvalt eelnevalt tehtud kinnitavast faktoranalüüsist, arvutasin ka iga alaskaala skoori. Selleks liitsin kokku ühe lapse vastava alaskaala alla kuuluvate küsimuste vastused.

Digivahendites veedetud aja kokku arvutamiseks, teisendasin vastused eelnevalt minutiteks, leides selleks vastusevariandis olnud ajavahemiku keskmise ja seejärel teisendasin tulemuse tundidesse. Tulenevalt asjaolust, et mitmed õpilased olid märkinud oma digivahendites veedetud ajaks ööpäevas rohkem kui 24h, pidin arvestama tulemust tundide asemel skoorina. Maksimaalselt märkisid kaks õpilast kasutusajaks 77h ööpäevas, mis erines keskmisest rohkem kui kolm standardhälvet ning seetõttu jätsin viimased ajaskooride arvutustest välja. Lisaks jagasin digivahendites veedetud aja kolme kategooriasse: asjalik, meelelahutuslik ja



sotsiaalmeedia. Asjalikuna arvestasin kooliasjade tegemist, kooli kodulehe külastamist, uudistega tutvumist, põneva info otsimist ning e-kirjade lugemist ja nendele vastamist; meelelahutuslikuks pidasin muusika kuulamist, videode ja filmide vaatamist ning mängude mängimist; sotsiaalmeedia alla kuuluvaks märkisin sõpradega *online*-s suhtlemise, sotsiaalmeedias suhtlemise ja selle jälgimise. Muutujate vahel seoste leidmiseks kasutasin korrelatsioonianalüüsi. Kuna osad muutujad ei olnud normaaljaotuslikud, siis kasutasin Spearmani korrelatsioone. Nõrgaks seoseks pidasin korrelatsiooni 0.1-0.3, keskmiseks 0.3-0.5 ja tugevaks 0.5 ja rohkem. Samuti kontrollisin tulemusi graafiliselt ning ei leidnud mittelineaarseid seoseid.

## Tulemused

## E-SAPS18 kinnitav faktoranalüüs

Kinnitamaks leitud faktorlaadungite sobivust E-SAPS18 küsimustikus, viisin läbi kinnitava faktoranalüüsi. Meie andmed kohalduvad etteantud faktormudeliga väga hästi CFI = 1.00, RMSEA = .00, TLI = 1.00. Usalduspiirid olid .00-.027. Tabelis 1 on välja toodud kinnitavas faktoranalüüsis leitud faktorlaadungid.

Tabel 1. E-SAPS18 küsimuste laadumine faktoritesse

	Väide	Faktor				
		F1	F2	F3	F4	F5
e1	Ma mõtlen pidevalt, et peaksin oma nutitelefoni kasutamise aega vähendama	.46				
e2	Olen mitmeid kordi proovinud oma nutitelefoni kasutamise aega vähendada, aga olen alati ebaõnnestunud	.64				
e3	Tunnen tungi oma nutitelefoni uuesti kasutada kohe pärast kasutamise lõppu	.88				
e4	Mind ümbritsevad inimesed ütlevad, et ma kasutan oma nutitelefoni liiga palju	.75				
e5	Olen nutitelefoni kasutamise pärast jätnud plaanitud asju tegemata	.61				
e6	Olen kasutanud oma nutitelefoni pikemalt kui kavatsesin	.62				
e7	Minu elus ei ole midagi lahendamata kui nutitelefoni kasutamine		.76			
e8	Ilma nutitelefoni oleks mu elu sisutu		.85			
e9	Nutitelefoni kasutamine on kõige lahendam tegevus		.73			
e10	Tunnen, et mu sõbrad nutitelefonis (inimesed, kellega olen tutvunud läbi nutitelefoni kasutuse ja sotsiaalvõrgustike) mõistavad mind paremini kui mu päriselu sõbrad			.68		
e11	Tunnen, et mu suhted sõpradega nutitelefonis on lähedasemad kui mu suhted sõpradega päriselus			.77		
e12	Eelistan pigem oma sõpradega nutitelefonis rääkida, kui veeta aega oma päriselu sõpradega või teiste pereliikmetega			.63		
e13	Ma ei suudaks taluda seda, et mul poleks nutitelefoni				.75	
e14	Ma ei loobu kunagi oma nutitelefoni, isegi kui see mu igapäevaelu kahjustab				.82	
e15	Tunnen end kärsitu ja pahurana, kui mul pole nutitelefoni käepärast				.92	
e16	Nutitelefoni kasutamise ajal tunnen valu randmetes või kaela tagaosas					.73
e17	Olen nutitelefoni liigse kasutamise tõttu kogenud peapööritust või ähmast nägemist					.66
e18	Nutitelefoni liigse kasutamise tõttu tunnen ennast väsinuna ning ei saa piisavalt magada					.68
	<b>Alaskaala M</b>	10.2	2.4	2.5	3.7	2.7
	<b>Alaskaala SD</b>	6.0	2.9	3.0	3.4	2.9
	<b>Cronbach α</b>	.83	.83	.75	.86	.74

**Märkused:** F1= “tolerantsus”, F2= “positiivne ootusärevus” F3= “küberruumi orienteeritud suhted”, F4= “ärajäämanähud”, F5= “füüsilised sümptomid”

**E-SAPS18 ja Perfektsionism**

Analüüsisin nutitelefonide probleemse kasutamise (E-SAPS18;  $M = 21.5$ ,  $SD = 14.0$ ) ja perfektsionismi küsimustike (MPS ja CAPS) vahelist seost Spearmani korrelatsioonikordajaga. Tulemused on toodud tabelis 2. Nutitelefonide probleemse kasutamise ja MPS ( $M = 12.4$ ,  $SD = 4.1$ ) skoori vahel ma seost ei leidnud. Statistiliselt olulised, kuid nõrgad positiivsed seosed leidsin E-SAPS18 ja MPS küsimustiku Mure ning Kriitika faktori vahel.

E-SAPS18 ja MPS alaskaalade uurimisel leidsin, et E-SAPS18 Positiivne ootusärevus on statistiliselt olulises positiivses nõrgas seoses MPS Murega ja MPS Kriitikaga ning negatiivses nõrgas seoses MPS Korraga. Ka E-SAPS18 Ärajäämanähud on statistiliselt olulises positiivses nõrgas korrelatsioonis MPS Murega ja MPS Kriitikaga. E-SAPS18 Küberruumi orienteeritud suhted on statistiliselt olulises nõrgas positiivses korrelatsioonis MPS Kriitikaga. CAPS ( $M = 6.9$ ,  $SD = 4.1$ ) üldskooril on statistiliselt oluline nõrk positiivne seos E-SAPS18 küsimustiku üldskooriga. Tugevama ja statistiliselt olulisema korrelatsiooni leidsin E-SAPS18 ja CAPS Kriitika ning CAPS Sotsiaalse vahel. Samuti uurisin ka seoseid E-SAPS18 alaskaalade ja CAPS alaskaalade vahel. Leidsin, et E-SAPS18 Positiivne ootusärevus on positiivses nõrgas seoses CAPS Kriitika ja CAPS Sotsiaaliga. E-SAPS18 Küberruumi orienteeritud suhted on samuti positiivses nõrgas korrelatsioonis CAPS Sotsiaaliga. CAPS Kriitikaga on positiivne korrelatsioon veel E-SAPS18 Tolerantsusel ja E-SAPS18 Ärajäämanähtudel.

Tabel 2. *Perfektsionismi ja selle erinevate tahkude seosed nutiseadme probleemse kasutamisega*

	Korrelatsioonid													
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
1 E-SAPS18	-													
2 E-SAPS18 (Tolerantsus)	.844**	-												
3 E-SAPS18 (Pos ootus)	.745**	.481**	-											
4 E-SAPS18 (Suhted)	.665**	.361**	.546**	-										
5 E-SAPS18 (Nähud)	.761**	.499**	.594**	.510**	-									
6 E-SAPS18 (Füs sümpt)	.681**	.520**	.408**	.398**	.379**	-								
7MPS	.091	.124	.083	.051	.119	.001	-							
8 MPS Mure	.257**	.214*	.242**	.112	.254**	.138	.666**	-						
9 MPS Kord	-.169*	-.062	-.248**	-.140	-.138	-.132	.585**	-.187*	-					
10 MPS Kriitika	.224**	.134*	.306**	.268**	.249**	.134	.588**	.437**	-.190*	-				
11 CAPS	.199*	.145	.184*	.157	.141	.189*	.657**	.623**	.035	.575**	-			
12 CAPS Kriitiline	.304**	.250**	.271**	.204*	.263**	.202*	.532**	.698**	-.115	.480**	.740**	-		
13 CAPS Sots	.267**	.172*	.231**	.272**	.209*	.213*	.402**	.414**	-.137	.547**	.663**	.361**	-	
14 CAPS Edasi	-.016	.022	-.015	-.028	-.047	.033	.501**	.282**	.268**	.307**	.743**	.334**	.210*	-

*Märkus:* \* $p < .05$ . \*\* $p < .001$  E-SAPS18 – Nutitelefonide probleemne kasutamine; E-SAPS18 Pos ootus – positiivne ootusärevus; E-SAPS18 Suhted – Küberruumi orienteeritud suhted; E-SAPS18 nähud – Ärajäämanähud; E-SAPS18 Füs sümpt – füüsilised sümptomid; MPS – Multidimensionaalne perfektsionismi skaala; MPS Mure – muretsemine vigade pärast, MPS Kord – korrastatus, MPS Kriitika – vanemate ootused ja kriitika, CAPS – Lapse ja nooruki perfektsionismi skaala, CAPS Kriitiline – enesele suunatud kriitiline perfektsionism, CAPS Sots – sotsiaalselt ettekirjutatud perfektsionism, CAPS Edasi – enesele suunatud edasiviiv perfektsiooni

**Digiseadmetes veedetud aeg ja perfektsionism**

Digiseadmetes veedetud aja (edaspidi Aeg) ja perfektsionismi seosed on välja toodud tabelis 3. Perfektsionismi küsimustiku MPS üldskoori ja Aja ( $M = 9.3$ ,  $SD = 7.2$ ) üldskoori vahel ma seost ei leidnud. Statistiliselt olulise, kuid nõrga positiivse seose leidsin Aja ja MPS Kriitika alaskaala vahel ( $r_s = .237$ ,  $p < .001$ ). Digiseadmetes veedetud aja ja perfektsionismi seostest oli see ka tugevaim korrelatsioon. Samuti on statistiliselt oluline nõrk positiivne korrelatsioon MPS Mure ja sotsiaalmeedias veedetud aja vahel.

Sarnaselt MPS skooridega, puudub nutiseadmes veedetud ajal seos ka teise kasutatud perfektsionismiküsimustikuga CAPS. Samas on nõrk statistiliselt oluline positiivne seos CAPS Sots faktori ja üldise nutiseadmes veedetud aja vahel. Statistiliselt olulise nõrga positiivse seose leidsin ka CAPS Kriitika ja Meelelahutusliku Aja alaskaala ning CAPS Sots ja Asjaliku Aja alaskaala vahel.

**Digiseadmetes veedetud aeg ja E-SAPS18**

Digiseadmetes veedetud aja ja E-SAPS18 alaskaalade seosed leiab Lisast 2. Kahe käesolevas töös nutiseadme kasutust mõõtvate teguri Aeg ja E-SAPS18 vahel oli statistiliselt oluline keskmine positiivne korrelatsioon ( $r_s = .430$ ,  $p < .001$ ). Alaskaalasid täpsemalt uurides oli statistiliselt olulises positiivses keskmises ja tugevas seoses kõikide E-SAPS18 alaskaaladega sotsiaalmeedias veedetud aeg. Digiseadmetes veedetud meelelahutuslik aeg oli statistiliselt olulises positiivses nõrgas ja keskmises korrelatsioonis E-SAPS18 Positiivse ootusärevuse, Küberruumi orienteeritud suhete, Ärajäämanähtude ja Füüsiliste sümptomitega. Digiseadmetes veedetud asjalikul ajal puudus statistiliselt oluline seos E-SAPS18 küsimustiku vastustega.

Tabel 3. *Perfektsionismi ja selle erinevate tahkude sosed digiseadmetes veedetud ajaga*

	Korrelatsioonid											
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
1 AEG	-											
2 AEG (asjalik)	.359**	-										
3 AEG (meelelahutuslik)	.846**	.191*	-									
4 AEG (sots meedia)	.728**	.259**	.407**	-								
5 MPS	.099	.109	.010	.157	-							
6 MPS Mure	.157	-.071	.125	.201*	.666**	-						
7 MPS Kord	-.123	.130	-.167	-.039	.585**	-.187*	-					
8 MPS Kriitika	.237**	.102	.177	.152	.588**	.437**	-.190*	-				
9 CAPS	.142	.074	.141	.075	.657**	.623**	.035	.575**	-			
10 CAPS Kriitiline	.173	.060	.199*	.104	.532**	.698**	-.115	.480**	.740**	-		
11 CAPS Sots	.180*	.202*	.115	.160	.402**	.414**	-.137	.547**	.663**	.361**	-	
12 CAPS Edasi	.045	-.033	.045	-.020	.501**	.282**	.268**	.307**	.743**	.334**	.210*	-

*Märkus:* \* $p < .05$ . \*\* $p < .001$  Aeg – digiseadmetes veedetud ajahulk, MPS – multidimensionaalne perfektsionismi skaala; MPS Mure – muretsemine vigade pärast, MPS Kord – korrastatus, MPS Kriitika – vanemate ootused ja kriitika, CAPS – Lapse ja nooruki perfektsionismi skaala, CAPS Kriitiline – enesele suunatud kriitiline perfektsionism, CAPS Sots – sotsiaalselt ettekirjutatud perfektsionism, CAPS Edasi – enesele suunatud edasiviiv perfektsionism

### Arutelu

Käesoleva uurimistöö eesmärgiks oli uurida võimalikku seost perfektsionismi erinevate tahkude ja nutiseadme kasutamise erinevate aspektide vahel. Uurimistöö tulemusena leidsin, et perfektsionismi osad faktorid on statistiliselt oluliselt nõrgalt korreleerunud osade nutiseadme kasutamise aspektidega. Perfektsionismi ja nutiseadme kasutamise seoste uurimine on oluline selleks, et mõista paremini nutiseadme kasutamise võimalikku kahjulikku mõju lastele ning samuti ka perfektsionismi arengut mõjutavaid tegureid. Pikemas perspektiivis võib seose olemasolu teadmine aidata ära hoida mitmeid psühhopatoloogiaid tingiva perfektsionismi arengut.

#### Nutitelefoni probleemne kasutamine ja perfektsionism

Nutitelefoni probleemne kasutamine on statistiliselt oluliselt nõrgalt korreleerunud erinevate perfektsionismi faktoritega, nt muretisemisega vigade pärast (MPS-Mure), korrastatuse (MPS - Kord), vanemate ootuste ja kriitikaga (MPS - Kriitika), enesele suunatud kriitilise perfektsionismiga (CAPS - Kriitiline) ja sotsiaalselt ettekirjutatud perfektsionismiga (CAPS - Sots). Huvitav oli asjaolu, et erinevalt teistest konstruktidest on perfektsionismi alaskaala Korra seos negatiivne (nt  $r_s = -.169$ ,  $p < .05$  ja  $r_s = -.248$ ,  $p < .001$ ), seega paistab, et tegemist on pigem teistpidi konstruktiga. Võrreldes Korra alaskaala alla kuuluvaid küsimusi teiste küsimustega, siis paistavad Korra väited rohkem adaptiivset ehk positiivset perfektsionismi mõõtvat (nt *Ma olen korralik ja puhas inimene*), samas kui teiste konstruktide väited peegeldasid pigem mitteadaptiivset ehk negatiivset perfektsionismi. Teistes konstruktidest on adaptiivse perfektsionismi poole kalduv ka CAPS enesele suunatud edasiviiv perfektsionism, mis samuti omas probleemse nutitelefoni kasutamisega nõrka negatiivset seost, kuid see ei osutunud statistiliselt oluliseks. Eelnevast lähtuvalt võiks seada hüpoteesi, et adaptiivne perfektsionism on nutiseadme probleemse kasutamisega negatiivses korrelatsioonis. Antud seost varasemalt uuritud ei ole, kuid seose võimalikkusele viitab ka asjaolu, et adaptiivne perfektsionism on positiivselt korreleerunud akadeemilise sooritusega (Nounopoulos, Ashby ja Gilman, 2006) ja akadeemiline soorituse ja nutiseadme kasutamise vahel on leitud statistiliselt oluline negatiivne korrelatsioon (Lepp, Barkley ja Karpinski, 2015).

Varasemalt on perfektsionismi ja nutitelefonide probleemse kasutamise vahel seost otsitud Hiinas 2016. aastal, kus leiti, et probleemne nutitelefonide kasutamine on seotud perfektsionismi kahe alafaktoriga – ebalusega tegutseda ja kõrgete vanemate ootustega (Long jt, 2016). Esimest, ehk kahtlusi tegutsemiseks minu kasutatud perfektsionismi küsimustik ei uurinud, kuid kõrge vanemate ootused olid statistiliselt olulises nõrgas positiivses seoses ( $r_s = .224, p < .001$ ) ka minu uurimuses.

### **Digiseadmetes veedetud aeg ja perfektsionism**

Kui nutitelefonide probleemne kasutamine oli mitmete perfektsionismi alaskaaladega statistiliselt olulises seoses, siis huvitaval kombel digiseadmetes veedetud ajal oli seoseid palju vähem. Digiseadmetes veedetud üldae oli statistiliselt olulises positiivses nõrgas seoses vanemate ootuste ja kriitikaga ning sotsiaalselt ettekirjutatud perfektsionismiga. Kuid samas ei olnud digiseadmetes veedetud ajal tähelepanuväärset seost enesele suunatud kriitilise perfektsionismiga, samas kui viimane oli üks tugevaimalt korreleerunud perfektsionismi faktoreid probleemse nutitelefonide kasutamisega. Küllaltki suur erinevus digiseadmetes veedetud aja ja nutitelefonide probleemse kasutamise seostes perfektsionismiga on üllatav, eriti just seetõttu, et küsimustiku digiseadmetes veedetud aeg ja nutiseadme probleemse kasutamise skoorid olid omavahel statistiliselt olulises keskmises ja tugevas korrelatsioonis.

### **Perfektsionismi ja nutiseadme kasutuse seose põhjuslikkus**

Eraldi äärmiselt huvitav uurimisteema tulevikuks, on perfektsionismi ja nutiseadme kasutamise seose põhjuslikkus. Sellekohased teadmised on vajalikud selleks, et sarnaseid seoseuuringuid nagu käesolev, saaks päris elus rakendada. Mina arvasin, et nutiseadme liigne kasutamine võib tingida perfektsionismi arengut, kuna sotsiaalmeedias postitatakse enamjaolt vaid korregeeritud, valitud ja filtreeritud sündmusi/pilte ja noorte jaoks on see suur osa nende igapäevasest keskkonnast. Samuti eeldan, et noort mõjutab ka endast tehtud piltide korregeerimine ja filtreerimine perfektseks. Samas on tõsiasi, et nutiseadmeid kasutatakse väga paljudel erinevatel põhjustel ning antud uuringu tulemused just näiteks sotsiaalmeediast tulenevat perfektsionismi seost palju ei uurinud. Uuritud sotsiaalmeedias veedetud ajahulk oli perfektsionismi alaskaaladest statistiliselt oluliselt seostunud vaid muretsemisega vigade pärast.



Minu hüpoteesi kontrollimiseks peaks uurima nutiseadmete asemel just sotsiaalmeedia eri aspekte.

Teisipidi hüpoteesi pakkusid välja Long jt (2016), kes pakkusid välja, et perfektsionistlike kalduvustega inimesed kasutavad nutiseadmeid rohkem. Nende hüpoteesi kohaselt (1) võivad kõrgema perfektsionismiga inimesed prokrastineerida rohkem ning sellega seoses kasutavad ka nutitelefone rohkem ning (2) vanemate kõrgenenud ootused tõstavad laste tajutud stressi, mille tõttu kasutavad lapsed nutitelefone stressiga toimetuleku mehhanismina.

### **Piirangud ja edasised uurimissoovitused**

Käesoleval uuringul on mitmeid piiranguid. Esiteks on uuringu valim liiga väike, selleks et teha põhjapanevaid järeldusi nutiseadme kasutamise ja perfektsionismi seose olemasolust. Samuti on uuringu üheks suureks piiranguks tõsiasi, et mõõtsime katseisikute digiseadmetes veedetud aega enesekohase küsimustikuga ning noore enda hinnangud digiseadmetes veedetud ajale võivad tegelikust suuresti erineda. Selle näitena oli vastanute seas mitmeid noori, kelle digiseadmetes veedetud aja kokku liitmisel oli nende päevane tundide arv üle 24h, mis on üle ööpäevase võimaliku hulga. Kuigi küsimustik on kiireim ja lihtsaim mõõtmisvahend, siis tänapäeval on välja arendatud juba mitmeid erinevaid rakendusi, mis digiseadmetes (eriti nutitelefonis) veedetud aega suudaks täpsemini mõõta.

Nii perfektsionism kui ka digiseadmetes veedetud aeg on seotud madalama enesehinnanguga (Ashby ja Rice, 2002; Twenge, Martin ja Campbell, 2018). Seetõttu võiks tulevastes samateemalistes uuringutes uurida ka madalat enesehinnangut, et välistada võimalus, et perfektsionismi ja nutiseadme kasutust seob vaid nende ühine seos madalama enesehinnanguga.

Kokkuvõtlikult leidsin käesolevas töös, et perfektsionismi osad alaskaalad on statistiliselt oluliselt nõrgalt korreleerunud osade nutiseadme kasutamise aspektidega – üldjoontes seostus kõrgem perfektsionismi tase probleemsema nutiseadme kasutusega. Nutitelefoni probleemne kasutamine oli perfektsionismiga rohkem seotud kui digivahendites veedetud aeg. Edasised uuringud seose põhjuslikkuse suunast suurema valimi peal on tarvilikud kindlamate järelduste tegemiseks.

## Kasutatud kirjandus

- Ashby, J. S. ja Rice, K. G. (2002). Perfectionism, dysfunctional attitudes, and self-esteem: A structural equations analysis. *Journal of Counseling and Development*, 80, 197-203
- Brown, T. A. (2014). *Confirmatory factor analysis for applied research*. Guilford Publications.
- DeGusta, M. (2012). Are smart phones spreading faster than any technology in human history? *MIT Technology Review*, May, 9, 2012.
- Egan SJ, Wade TD, Shafran R. (2011). Perfectionism as a transdiagnostic process: A clinical review. *Clinical Psychology Review*, 31(2), 203–12.  
<https://doi.org/10.1016/j.cpr.2010.04.009> PMID: 20488598
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Boucher, D. J., Davidson, L. A., Munro, Y. (1997). The child-adolescent perfectionism scale: Development, validation, and association with adjustment. Unpublished manuscript.
- Flett, G. L., Hewitt, P. L., Oliver, J. M., & Macdonald, S. (2002). Perfectionism in children and their parents: A developmental analysis.
- Frost RO, Marten P, Lahart C ja Rosenblate R. (1990). The dimensions of perfectionism. *Cognitive Therapy and Research*, 14(5), 449–68.
- Greenspon, T. S. (2008). Making Sense of Error: A View of the Origins and Treatment of Perfectionism. *American Journal Of Psychotherapy*, 62(3), 263-282.
- Kalde, K. (2013). *Perfektsionismi struktuuri areng varases puberteedieas lastel*. Magistritöö. Tartu Ülikool, sotsiaal- ja haridusteaduskond.
- Lepp, A., Barkley, J. E., & Karpinski, A. C. (2015). The relationship between cell phone use and academic performance in a sample of US college students. *Sage Open*, 5(1), 2158244015573169.
- Long, J., Liu, T. Q., Liao, Y. H., Qi, C., He, H. Y., Chen, S. B., & Billieux, J. (2016). Prevalence and correlates of problematic smartphone use in a large random sample of Chinese undergraduates. *BMC psychiatry*, 16(1), 408.
- Nounopoulos, A., Ashby, J. S., & Gilman, R. (2006). Coping resources, perfectionism, and academic performance among adolescents. *Psychology in the Schools*, 43(5), 613-622.
- O'Connor, R. C., Dixon, D. ja Rasmussen, S. (2009). The Structure and Temporal Stability of the Child and Adolescent Perfectionism Scale. *Psychological Assessment*, 21, 437 – 443.

- Rozgonjuk, D., Rosenvald, V., Janno, S. ja Täht, K. (2016). Developing a shorter version of the Estonian Smartphone Addiction Proneness Scale (E-SAPS18). *Cyberpsychology: Journal of Psychosocial Research on Cyberspace*, 10, 1-18.
- Stewart, A. J. ja Healy, J. M. (1989). Linking individual development and social changes. *American Psychologist*, 44, 30–42. <http://dx.doi.org/10.1037/0003-066X.44.1.30>
- Stöber, J. (1998). The Frost Multidimensional Perfectionism Scale revisited: More perfekt with four (instead of six) dimensions. *Personality and Individual Differences*, 24, 481 – 491.
- Twenge, J. M., Joiner, T. E., Rogers, M. L., ja Martin, G. N. (2017). Increases in Depressive Symptoms, Suicide-Related Outcomes, and Suicide Rates Among U.S. Adolescents After 2010 and Links to Increased New Media Screen Time. *Clinical Psychological Science*, 6(1), 3-17. <https://doi.org/10.1177/2167702617723376>
- Twenge, J. M., Martin, G. N. ja Campbell, W. K. (2018). Decreases in Psychological Well-Being Among American Adolescents After 2012 and Links to Screen Time During the Rise of Smartphone Technology. *Emotion*. Advance online publication. <http://dx.doi.org/10.1037/emo0000403>

## Lisa 1

Küsimustik õpilaste digiseadmetes veedetud aja hindamiseks

**174-185. Kui kaua aega Sa tavaliselt päevas digivahenditega veedad? (Püüa anda hinnang nü vabal ajal kui koolis veedetud aja kohta kokku.)**

	Üldse mitte	Kuni 5 min	5-10 min	15-30 min	30-60 min	1-2 tundi	3-4 tundi	5-6 tundi	7 ja rohkem tundi
1. Teen digivahenditega kooliasju	0	1	2	3	4	5	6	7	8
2. Vaatan infot kooli kodulehelt	0	1	2	3	4	5	6	7	8
3. Tutvun uudistega	0	1	2	3	4	5	6	7	8
4. Otsin põnevat infot	0	1	2	3	4	5	6	7	8
5. Loen e-kirju, vastan neile	0	1	2	3	4	5	6	7	8
6. Kuulan muusikat	0	1	2	3	4	5	6	7	8
7. Vaatan videosid ja filme	0	1	2	3	4	5	6	7	8
8. Suhtlen isiklikult sõprade-tuttavatega <i>online</i> -s	0	1	2	3	4	5	6	7	8
9. Suhtlen sotsiaalmeedias (Facebook, Twitter jm)	0	1	2	3	4	5	6	7	8
10. Lihtsalt jälgin sotsiaalmeediat	0	1	2	3	4	5	6	7	8
11. Mängin erinevaid mänge	0	1	2	3	4	5	6	7	8
12. Muu:	0	1	2	3	4	5	6	7	8

Lisa 2.

Nutiseadme probleemse kasutamise seos digiseadmetes veedetud ajaga

	Korrelatsioonid									
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
1 E-SAPS18	-									
2 E-SAPS18 (tolerantsus)	.844**	-								
3 E-SAPS18 (pos ootus)	.745**	.481**	-							
4 E-SAPS18 (suhted)	.665**	.361**	.546**	-						
5 E-SAPS18 (nähud)	.761**	.499**	.594**	.510**	-					
6 E-SAPS18 (füs sümpt)	.681**	.520**	.408**	.398**	.379**	-				
7 AEG	.430**	.244**	.412**	.289**	.377**	.290**	-			
8 AEG (asjalik)	.120	.125	.131	.085	.048	.150	.359**	-		
9 AEG (meelelahutuslik)	.290**	.136	.304**	.238**	.246**	.260**	.846**	.191*	-	
10 AEG (sots meedia)	.503**	.346**	.376**	.322**	.453**	.346**	.728**	.259**	.407**	-

Märkus: \* $p < .05$ . \*\* $p < .001$  Aeg – digivahendites veedetud ajahulk; E-SAPS18 – Nutitelefone probleemne kasutamine; E-SAPS18 Pos ootus – positiivne ootusärevus; E-SAPS18 Suhted – küberruumi orienteeritud suhted; E-SAPS18 Nähud – ärajäämanähud; E-SAPS18 Füs sümpt – füüsilised sümptomid

*Käesolevaga kinnitan, et olen korrektselt viidanud kõigile oma töös kasutatud teiste autorite poolt loodud kirjalikele töödele, lausetele, mõtetele, ideedele või andmetele.*

*Olen nõus oma töö avaldamisega Tartu Ülikooli digitaalarhiivis DSpace.*

*Eveliina Ots*